初心者対象 プロによるゴルフ体験会

日12月18日㈭13:00～15:00、15:00～17:00 場スポーツ会館 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者　※中学生を除く 定各10人(申込順) 費1,000円 申11月15日㈰9:00からスポーツ会館HPまたはスポーツ会館窓口で 問**[申込について]**スポーツ会館☎03-3649-1701 FAX03-3649-3123**[内容について]**東京ベイネットワーク㈱☎0120-44-3404

区民エアロビック大会

日12月6日㈰10:30～15:00 場深川北スポーツセンター 対区内在住・在勤の方と江東区エアロビック連盟の認める方 費**[演技発表会]**1チーム3,000円(演技時間3分程度、演技のジャンル、年齢、構成人数は問いません)**[スローエアロビックでカーニバル]**500円(高校生以下は無料)、「エアロビックで元気に動こう！」は無料 申**[演技発表会]**11月28日㈮までに申込フォーム(右下2次元コード)で(その他申込不要) 問深川北スポーツセンター☎03-3820-8730 FAX03-3820-8731

障害者水泳教室

日12月13日㈰9:30～11:00 場深川北スポーツセンター 対おむつの取れている3歳以上で愛の手帳または障害者手帳をお持ちの方 定25人(申込順) 内水慣れから簡単な泳ぎまでをマンツーマンで習う 申11月20日㈭9:00～30日㈰に電話・窓口または各スポーツセンターにある申込用紙に必要事項を記入し、深川北スポーツセンターへFAXで　※申込用紙は健康スポーツ公社HPからもダウンロードできます 問深川北スポーツセンター☎03-3820-8730 FAX03-3820-8731

わくわくノルディックウォーキング教室(深川七福神巡り)

日12月15日㈫10:00～13:00　※雨天中止 場深川七福神巡り 対高校生以上の方 定10人(抽選) 費500円 申12月8日㈫(必着)までに江東スポーツ施設運営パートナーズHPまたは往復はがき(1人1枚)に6面申込記入例の①～④と⑤性別⑥年齢⑦経験の有無⑧現在の運動の有無⑨無料レンタルストックの要不要を記入し、〒136-0081夢の島1-1-2夢の島競技場内屋外スポーツ施設事務所へ☎03-3522-0846 FAX03-3522-0855

東京30K冬大会 通常エントリー受付中(区民限定割引あり)

30kmという距離に挑戦することで、長距離を走り切る力や自分に合ったペースを確認でき、普段のランニングからのステップアップにつながります 日令和9年2月11日㈬・祝9:00開始 場大島小松川公園 対18歳以上の方(高校生を除く) 定1,500人(申込順) 費6,000円　※区民限定割引価格 内フルマラソン換算2時間50分ペースから5時間ペースまで、目標タイムに合わせたペースメイクのサポートを受けながら走る 申12月19日㈮までにRUNNET HPエントリーサイトで　※江東区民の枠で申し込み 問ランナーズ30Kシリーズ事務局 ✉30k@runners.co.jp

競泳ジャパンオープン2026 先着500人を無料招待

アジア競技大会で活躍した競泳日本代表選手ほか、海外トップ選手も多数参戦予定のジャパンオープンを観戦できます 日12月4日㈭～6日㈯ 場東京アクアティクスセンター 対東京都在住の方 定各日500人(先着順) 申当日直接会場へ　※右下2次元コードから表示される画面を入場時に提示 問㈶日本水泳連盟事務局(鈴木)☎03-6812-9061 FAX03-6812-9062

文化・観光

根本しおみさんと行く宇宙旅行

日12月6日㈯14:30～15:10 場中川船番所資料館 費大人200円、小・中学生、高校生等50円(観覧料) 内中川番所再現ジオラマの壁面に国立天文台の映像プログラム「Mitaka」を投影し、講師の解説付きで地球の周りに広がる宇宙の広さや仕組みを体験 講根本しおみ(国立天文台) 申当日直接会場へ 問中川船番所資料館☎03-3636-9091 FAX03-3636-9094

深川東京モダン館イベント

[おきがる講座]

日12月1日㈫14:00～15:30 定50人(申込順) 費500円 内シリーズそのとき栄一は(6)深川鴎盟会と栄一

[モダン館円楽一門会]

日12月11日㈭14:00～16:00 定50人(申込順) 費2,000円 **[出演]**三遊亭楽麻呂、三遊亭鳳志、三遊亭らっ好、三遊亭栄豊満(落語家)

[三味鼎(てい)話 ―講談と落語と講座と]

日12月12日㈮14:00～16:00 定30人(申込順) 費2,000円 内「武士」をテーマにした講談・落語・講座 **[出演]**神田陽子(講談師)、橘家蔵之助(落語家)、龍澤潤(深川東京モダン館)

いずれも 場深川東京モダン館 申11月17日㈫10:00から深川東京モダン館に電話で☎03-5639-1776 FAX03-5620-1632 ✉info@fukagawatokyo.com

明治丸と芝生のマルシェ2026

日11月21日㈮・22日㈯10:30～15:00 場東京海洋大学越中島キャンパス 明治丸前芝生広場(越中島2-1-6) 内35店舗出店、防災・水辺の本が並ぶ「水辺の図書館」、明治丸見学(21日のみ)、ロープワーク体験、スタンプラリーなど 申当日直接会場へ 問隅田川マルシェ実行委員会☎080-5830-4199 ✉staff@sumidagawa.market

健康・福祉

認知症サポーター養成講座

対区内在住・在勤・在学の方 定各30人(申込順) 内認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る「認知症サポーター」になるための講座 申11月15日㈰9:00から 区HP申込 で 問地域ケア推進課地域ケア係☎03-3647-4398 FAX03-3647-3165

日時	場所
12/16㈬ 14:00～15:30	豊洲文化センター
令和9年1/21㈭ 14:00～15:30	オンライン(Zoom)

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査 対象の方へ調査票を郵送

高齢者の心身の状況や生活実態等を把握するための調査です。11月中旬に、区が委託した調査会社から調査票を郵送します。今後の高齢者施策を検討する大切な基礎資料となりますので、ご協力をお願いします 対区内在住で65歳以上の方5,000人(無作為抽出)**[調査内容]**日常生活の状況、身体機能、食事に関すること、地域活動への参加意向など 問地域ケア推進課包括推進係☎03-3647-9606 FAX03-3647-3165

認知症家族等交流会 「おれんじる～む」(12月・令和9年1月分)

認知症のある方と生活している、または生活していた家族の交流会です。日々感じる悩み・思いや、当事者同士だからこそわかることを話し合える会を区内10か所で開催しています。初めての方も大歓迎です。長寿サポートセンター職員が交流をお手伝いします 申当日直接会場へ 問地域ケア推進課地域ケア係☎03-3647-4398 FAX03-3647-3165

場所	日時
おれんじる～む陽だまりの会 亀戸ふれあいセンター会議室	12/23㈬、1/27㈬ 14:30～15:30
おれんじる～む亀戸・大島 UR大島6丁目団地6号棟集会室(大島6-1-6)	12/4㈮、1/8㈭ 10:00～11:30
おれんじる～む深川 高齢者総合福祉センター3階第4研修室	12/19㈯、1/23㈯ 10:30～12:00
おれんじる～む豊洲 豊洲文化センター第1研修室(豊洲シビックセンター8階)	12/23㈬、1/27㈬ 13:30～15:00
おれんじる～む東砂 あじさい1階介護者教室(東砂4-20-15)	12/12㈯、1/9㈯ 10:00～11:30
おれんじる～む北砂西 UR北砂5丁目団地1号棟集会室(北砂5-20-1 北砂5丁目団地管理サービス事務所隣)	12/19㈯、1/16㈯ 14:00～15:00
おれんじる～む北砂東 北砂東長寿サポートセンター相談室	12/15㈫、1/12㈫ 14:00～15:30
おれんじる～む北砂南 北砂南長寿サポートセンター相談室	12/23㈬、1/27㈬ 14:00～15:30
おれんじる～むたんぽぽの会 南砂長寿サポートセンター ボランティア室	12/15㈫、1/19㈫ 14:00～16:00
おれんじる～む新砂 新砂長寿サポートセンター面接室	12/10㈭、1/14㈭ 14:00～15:30

生活習慣病の改善に役立つ 栄養相談・運動相談(12・1月)

日12月6日㈰・20日㈰、令和9年1月17日㈰・31日㈯

[栄養相談]

[時間]10:00～15:20(1人20分) 定各日8人(申込順) 内食事記録から見る栄養バランスの相談など

[運動相談]

[時間]13:30～16:20(1人20分) 定各日6人(申込順) 内体組成計測から見る効率的な運動方法の相談など

いずれも 場健康センター 対15歳以上の方　※中学生を除く 申11月15日㈰13:00から健康センターに電話・窓口で☎03-3647-5402 FAX03-3647-5048

認知症カフェ

認知症のある方や家族、認知症に関心のある方が、誰でも気軽に交流できる場です。専門の相談員へ相談もできます。

[長屋カフェ]

日11月22日㈰14:00～16:00 場江東区文化センター 定25人程度(申込順) 費200円(飲食代) 内ミニ講話など 申11月15日㈰からNPO深川長屋に電話で☎090-4954-9744 ✉fukagawanagaya@gmail.com

[流れ星]

日12月5日㈮10:00～12:00 場あそか園1階(住吉1-9-5) 定30人程度(事前予約制) 内医師による講義など 講谷本幸多朗(江東こころのクリニック院長) 申11月16日㈪から住吉長寿サポートセンターに電話・窓口で☎03-3635-0646 FAX03-3632-3617

環境・まちづくり

自然の恵みラボ　～おとなのCraft & Food from Nature「台所からはじめるサステナブルな暮らし(ゆず編)」

自然の恵みを余すことなくいただく、暮らしの知恵を学ぶ時間。旬のゆずでジャムやローションをつくり、手仕事の楽しさを味わいます 日12月13日㈰10:00～11:30 場えこっくる江東 対16歳以上の方 定16人(抽選。当選者にのみ通知) 費1,000円(材料費) 講中安敬子(NPOマザーツリー自然学校) 申11月25日㈬(必着)までに 区HP申込、窓口またははがき・封書に6面申込記入例の①～④と⑤年齢を記入し、〒135-0052潮見1-29-7えこっくる江東へ☎03-3644-7130 FAX03-3644-7135

ハンギングバスケットで冬の飾りつけ(木場公園 現代美術館前)

日11月23日㈰・祝13:00～15:00　※雨天時は11月29日㈰に延期 場木場公園北地区 東京都現代美術館付近 定50人程度(先着順) 内現代美術館前のハンギングバスケットに冬らしい飾りつけをする 申当日直接会場へ 問木場公園サービスセンター☎03-5245-1770 FAX03-5245-1772

東京都土木技術支援センター 一般公開 来て・見て・学ぼう！　ドボクのなるほど

日11月18日㈬13:00～16:00 場東京都土木技術支援センター(新砂1-9-15) 内「土木の日」にちなみ、「アーチ橋」製作などの体験や、地盤・地下水・公共基準点・舗装など土木技術に関する展示を行う 申当日直接会場へ 問東京都土木技術支援センター☎03-5683-1512 FAX03-5683-1515

募集

男女共同参画推進センター 登録保育者(有償ボランティア)募集

区主催の講座に参加する方や当センターで活動する方のお子さんの一時保育を、保育職員と一緒に行う登録保育者(有償ボランティア)を募集します。説明会を開催します 日12月8日㈫10:00～12:00(開場9:40) 場パルシティ江東 対子育て経験のある方、または保育士・教員等の資格を有する方 定10人 保幼児(満1歳6か月～未就学児)10人程度　※申込時に要予約 申11月30日㈪までに区HPまたは男女共同参画推進センターに電話・窓口で☎03-5683-0341 FAX03-5683-0340

福祉のしごと 相談・面接会 出展法人(事業所)募集

内令和9年2月17日㈬に開催される「福祉のしごと相談・面接会」に出展する法人を募集　※出展法人は原則として、12月8日㈫開催予定の出展説明会に出席。詳細は区HPをご覧ください 申11月16日㈪～12月1日㈫12:00に区HPで 問地域ケア推進課包括推進係☎03-3647-9606、03-3647-4542 FAX03-3647-3165